

# 天高云淡 一路骑行去看风景吧

本报讯 经历一场场秋雨的洗刷,进入深秋时节的石家庄更加天高云淡、风清气爽,此时非常适合骑行去游玩,一路走一路看,发现身边意想不到的美。在这里,推荐几条石家庄比较适合骑行的游玩路线,有近有远,可根据个人体力进行选择。

## ●石家庄植物园骑行路线

槐安西路—北三环—北外环辅路—植物园  
骑行亮点:沿途可观赏花卉或植物景观,有热带植物温室、玫瑰艺术广场、湖心岛、牡丹园、薰衣草园等38个景点。

## ●正定—滹沱河骑行路线

体育大街—子龙大桥—正定南城门  
骑行亮点:既能游千年古城,又能观赏旖旎的滹沱风光。

## ●西山森林公园骑行路线

石家庄市—石铜公路—铜冶—北寨—上寨—南寨—西山森林公园  
骑行亮点:有东西两处景区,东景区有著名的太平天国起义军遗址,和冷泉相互辉映。现存好汉寨、寨墙、石臼、旗杆眼等古遗址,石林峰、风动石等典型的黄岗岩风华地貌很奇特,西景区自然风光很美。

## ●封龙山、龙凤湖骑行路线

石铜路—铜冶—封龙山—龙凤湖  
骑行亮点:沿途可以到古书院、古寺庙参观,还有将

军石、南阳公主出家之地白草寺等多个富有传奇色彩的人文景点。

## ●挂云山骑行路线

大钥匙—石间公路—百尺杆—宜安镇(见岔路口往左)—鹿建水泥厂门前对着的一条往南的小路—挂云山山脚下一岭口村

骑行亮点:挂云山风景区东望是一望无际的华北平原,西面为莽莽苍岩的太行群峰。景色优美,前半程路况较好,快到山脚时路况较差,有一段路较难走,有一定的骑行强度。

## ●铁过门骑行路线

山前大道—土地庙—常河—南紫沟—井元公路—后仙—前仙—乔家庄—S061—旷村—铁过门

骑行亮点:铁过门坡度与土地庙相当,但坡路较长,从纪念碑到垭口6公里左右。它是骑友们心中的胜地,垭口上的砖墙刻满了骑友们的签名。

## ●东南环城水系骑行路线

东二环和裕华路交叉口—太行大街(南行)—石家庄东南环城水系

骑行亮点:这是石家庄市最美最经典的骑行路线之一,环城水系东南段植被丰茂,已形成三季有花,四季有景的绿色景观长廊。骑车欣赏沿线风光,非常舒适。沿路鸟语花香,碧波荡漾,路面干净,是散心、休闲的好去处!

## ●西柏坡骑行路线

石间路—平山县城—常峪岭—西柏坡旅游公路—岗南—苏家庄—207国道—西柏坡

骑行亮点:这条线路是石家庄市周边长线骑行的线路之一,路线长,弯道多,骑山地车最佳,是极限骑行爱好者的首选路线。

## 骑行小贴士

### 骑行游玩需要注意哪些事项

**车座高度:**坐在车座上,将脚踏踩至最下方,此时腿不要完全伸直,略弯为宜。

**变速系统:**建议使用变速车骑行。在高速骑行中,用大牙盘带小飞轮获得更高的速度;上坡时,用小牙盘带大飞轮来更轻松地应对。

**上车必戴盔。**运动车(包括山地车、公路车等)在骑行中重心明显前倾,在特殊路段又可能有比较高的速度,戴头盔的必要性是不言而喻的。

**不盲目竞速。**尤其山地路段,路况复杂,一定不要你追我赶。

**尽量不要夜间骑行。**虽然车上可以配车灯、尾灯等夜间骑行装置,但毕竟功率较小,尤其山路上,来往卡车较多路段,能够起到的作用很有限,为了保证安全,非不得已,不要夜间骑行。

此外,随车携带饮水、备胎、修车工具以及一些高热量的食物(如巧克力、牛肉干等)、必备药品等。特别提醒的是,在任何情况下,都不要与机动车抢道。



## 文明出游 不负秋色

本报讯 秋高气爽,正是踏秋出游的好时节,在此,提醒大家一定要安全出游、文明出行,争做文明游客,不负秋色美景。

首先,在旅游目的地选择上,要密切关注国内疫情动态和中高风险地区变化情况,遵守旅游目的地预约售票、客流限制、交通和疫情管控等相关措施,坚持“能约尽约”,合理规划旅游线路和时间,不前往中高风险地区旅游。尽量选择自然风光类、生态类等空间开放、通风条件好的场所,主动避开热门景点和高峰时段,避免人员聚集扎堆,提高旅游休闲质量。

坚持理性消费,依法依规维权。随团出行,要选择具有合法资质的旅行社,重点看旅行社是否具备“两证一险”;要与旅行社签订正规合同并索取发票、行程单等。自觉抵制“不合理低价游”,不跟随无资质的徒步、户外、保健品等俱乐部、公司出游。旅行中要理性消费,按需购物,如遇突发情况或纠纷,依法依规维权。

提高防范意识,做好个人防护。出游前做好充分准备,随身携带口罩、消毒液、湿巾等防护用品;排队等候时自觉保持“一米线”安全距

离,主动接受体温测量、出示健康码;保持手部卫生,少触摸公共物品;出行归来后做好个人健康监测。出现咳嗽、发烧等症状时,及时就诊就医。

旅行过程中,要爱护自然资源,保护生态环境,做好垃圾分类。自驾游的朋友,要做到文明行车,不乱停车、不车窗抛物、不挤占应急通道,自觉做文明的践行者。出游外出就餐时,主动使用“公勺公筷”或实行分餐制,积极践行“光盘行动”,文明用餐、按需点餐、按需取餐,杜绝舌尖上的浪费;减少使用一次性餐具,共建绿色文明的用餐环境。

提升安全意识,出发前了解当地天气状况,避免在恶劣天气出游,防范道路交通、地质灾害等安全事故发生。留意景区警示公告、遵守景区的规定,不到未开发地段游览,根据个人年龄、健康状况,谨慎参与高空、高速、探险等高风险旅游项目,最大化规避旅游风险。



更多资讯  
请关注“乐游帮”

## 重阳节 抱犊寨举办登山大赛

本报讯 (记者 马冬胜)10月14日重阳节当天,2021抱犊寨全民健身登山大赛将在抱犊寨风景区举行。

抱犊寨登山大赛自2013年首次举办以来,已连续成功举办了八届。比赛中经典的比赛路线、迷人的自然风光、专业的赛事服务等都令跑友们念念不忘。据悉,本届大赛要求选手年龄在19岁至60岁之间;所有参赛选手必须身体健康,有符合参加登山比赛的身体体质。大赛分成青年男子组、青年女子组、中年男子组、中年女子组、老年男子组、老年女子组,设一、二、三等奖和优秀奖。

抱犊寨风景区位于石家庄市鹿泉区,古时称为“草山”。汉将韩信在此大破赵军,留下了“背水一战”这一经典战役。北魏时,当地人为了躲避战乱,上山耕种避祸,但是因为抱犊寨独特的地理环境,四周都是悬崖峭壁,大牛根本上不来,只能抱着小牛犊上山,养大之后再行耕种。从那时起,草山就被称为抱犊山。金朝末年,一代名将武仙利用抱犊山独特的地理优势,起兵抗击蒙古军队,抱犊山也因此成为抗敌的兵寨,有了“抱犊寨”这一流传至今的名字。抱犊寨景区建有韩信祠和韩信文化园、千龙壁等景点。抱犊寨四面都是刀削斧劈一般的悬崖绝壁,但是山顶却有沃土良田、草木繁茂,令人称奇。